

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้คอมพิวเตอร์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคลากรมูลนิธิ  
คณะเซนต์คาเบรียล สามารถสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะตามลำดับดังนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล จำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. การใช้คอมพิวเตอร์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล จำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์แตกต่างกัน
2. การใช้คอมพิวเตอร์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพของบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ  
บุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ โดยกำหนดวิธีการวิจัย ดังนี้

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ในที่นี้คือครู อาจารย์พิเศษ และลูกจ้างประจำในมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล ปีการศึกษา 2551 จำนวน 2794 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้จากบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล ปีการศึกษา 2551 จำนวน 335 คน โดยวิธีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ตามตารางของ Krejcie และ Morgan (1970, p.608) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้คอมพิวเตอร์ ทางด้านงาน การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านสภาพแวดล้อม และสุขภาพของบุคลากร แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม (checklist) จำนวน 5 ข้อ ใช้สอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) ตามแบบของลิเคอร์ท (Likert) จำนวน 20 ข้อ กำหนดระดับความคิดเห็นไว้ 5 อันดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด ใช้สอบถามเกี่ยวกับการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพในการทำงาน

ส่วนที่ 3 เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) ตามแบบของลิเคอร์ท (Likert) จำนวน 20 ข้อ กำหนดระดับความคิดเห็นไว้ 5 อันดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด ใช้สอบถามเกี่ยวกับสุขภาพของบุคลากร

2. คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย นำไปทดลองใช้ (try out) และวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ หากความเที่ยงตรง (reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ได้ค่าความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยทั้งฉบับ 0.84

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. จัดเลขทะเบียนคูปองแบบสอบถาม ตามรายชื่อของโรงเรียนมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลเอง และนำส่งด้วยตัวเอง จำนวน 335 ฉบับ ให้ตอบแบบสอบถามนำกลับด้วยตัวเอง
2. ส่งแบบสอบถามตามเลขทะเบียน โดยการนำส่งด้วยตัวเอง ซึ่งได้แบบสอบถามกลับคืนมาครบ 335 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การตรวจสอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ออกให้คะแนน ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ครบจำนวน 335 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

2. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจัดระเบียบข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 6 ตอน โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถามใช้ค่าร้อยละ (percentage)

ตอนที่ 2 การใช้คอมพิวเตอร์ของบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลโดยจำแนกตามหัวข้อแบบประเมิน ใช้ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล ของเพศ และสถานะที่แตกต่างกัน โดยใช้ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และค่าสถิติ t (t-test)

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล ของอายุ ระดับการศึกษา และจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ที่แตกต่างกัน โดยใช้ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และค่าสถิติค่า F (F-test)

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้คอมพิวเตอร์กับสุขภาพของบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล โดยใช้สัมประสิทธิ์ของเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient)

## สรุปผลการวิจัย

ในส่วนของการสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยจะนำเสนอจำแนกออกเป็น 2 ตอน ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามที่ได้รับคืนมา 335 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 พบว่า บุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 77.00 เป็นครูกิจเป็นร้อยละ 89.00 มีอายุระหว่าง 40 – 49 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.00 ระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 80.60 มีจำนวนการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์มากที่สุด คือ ต่ำกว่า 10 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 55.80 โดยภาพรวม บุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลมีค่าเฉลี่ยการใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านงาน อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.16$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านงานของบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลมีค่าเฉลี่ยระดับมาก 1 ข้อ คือ รู้สึกกังวลต่อการแพร่รังสีของเครื่องคอมพิวเตอร์ ( $\bar{X} = 3.52$ ) ส่วนข้ออื่น ๆ การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านงานอยู่ในระดับปานกลาง โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ การทำงานมีข้อผิดพลาดมากขึ้น ( $\bar{X} = 2.66$ ) และมีค่าเฉลี่ยการใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.77$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านสภาพแวดล้อมของบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ เก้าอี้ที่ใช้สามารถปรับเปลี่ยนความสูงให้เหมาะสมกับขนาดของร่างกาย ( $\bar{X} = 3.66$ ) รองลงมาคือ มีเสียงรบกวนกระทบต่อการทำงาน ( $\bar{X} = 3.07$ ) และต้องงอและยึดข้อมือตลอดเวลาที่ใช้คีย์บอร์ดและเมาส์ ( $\bar{X} = 3.06$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย 2 อันดับ คือ อุณหภูมิในที่ทำงานของท่านมีความเหมาะสม ( $\bar{X} = 2.38$ ) และบริเวณที่ทำงานมีความสว่างพอดี ( $\bar{X} = 2.35$ )

การตรวจสอบสมมติฐานที่ว่า การใช้คอมพิวเตอร์มีผลกระทบต่อสุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลจำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกัน พบว่า สุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลของเพศชายและเพศหญิง โดยภาพรวมแล้วไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สุขภาพของบุคลากรของเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ส่วนสถานะที่แตกต่างกันโดยภาพรวมไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สุขภาพของบุคลากร ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ส่วนอายุที่แตกต่างกัน โดยภาพรวมไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สุขภาพของบุคลากร แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เพียงข้อเดียว คือ มักสับสนขณะทำงาน

อย่างริบเร่ง ส่วนระดับการศึกษาโดยภาพรวมไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สุขภาพของบุคลากร ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ทุกด้าน ส่วนจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สุขภาพของกลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ที่แตกต่างกัน มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ในข้อคำถามที่ว่า เจ็บหน้าอกโดยไม่ทราบสาเหตุ และข้อคำถามที่ว่า ปวดเมื่อยตามร่างกาย

การตรวจสอบสมมติฐานของสุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล ระหว่างอายุที่แตกต่างกัน ในภาพรวมไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปี และบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 40 – 49 ปี มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ส่วนกลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ที่แตกต่างกัน ในภาพรวมแล้วไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 แต่ในข้อคำถามที่ว่า มักสับสนขณะทำงานอย่างริบเร่ง บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปี และบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 40 – 49 ปี มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 โดยบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 40 – 49 ปี มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปี

เมื่อเปรียบเทียบสุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลระหว่างระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน โดยภาพรวมแล้วไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สุขภาพของบุคลากรของกลุ่มที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบสุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลของกลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ที่แตกต่างกัน โดยภาพรวมแล้วไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สุขภาพของกลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ที่แตกต่างกัน มี 2 ข้อที่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 คือ เจ็บหน้าอกโดยไม่ทราบสาเหตุ และปวดเมื่อยตามร่างกาย โดยในข้อคำถามที่ว่า เจ็บหน้าอกโดยไม่ทราบสาเหตุ กลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ต่ำกว่า 10 ชั่วโมง และกลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ระหว่าง 10 – 20 ชั่วโมง มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ในข้อคำถามที่ว่าปวดเมื่อยตามตัว กลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ต่ำกว่า 10 ชั่วโมง และกลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ระหว่าง 11 – 20 ชั่วโมง มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 โดยกลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ระหว่าง 11 – 20 ชั่วโมงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ต่ำกว่า 10 ชั่วโมง และกลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ต่ำกว่า 10 ชั่วโมง กับกลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์สูงกว่า 21 ชั่วโมง มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 โดยกลุ่มที่มี

จำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์สูงกว่า 21 ชั่วโมงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ต่ำกว่า 10 ชั่วโมง

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านงาน และสุขภาพบุคลากร และการใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านสภาพแวดล้อมและสุขภาพบุคลากร พบว่า การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านงานและสุขภาพบุคลากร มีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับนัยสำคัญที่ 0.01 โดยข้อคำถามที่ 1-4 และข้อคำถามที่ 6-7 มีผลแปรผันโดยตรงกับสุขภาพ โดยข้อคำถามที่ว่า การทำงานมีข้อผิดพลาดมากขึ้นมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับสุขภาพบุคลากรมากที่สุด คือ 0.35 รองลงมา คือ งานที่ทำได้เสี่ยงต่อความผิดพลาดมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับสุขภาพบุคลากร คือ 0.27 ส่วนข้อคำถามที่ว่า งานที่ทำมีปริมาณพอเหมาะกับบุคลากรและสุขภาพบุคลากร สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01

การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านสภาพแวดล้อม และสุขภาพบุคลากรไม่สัมพันธ์กันที่ระดับนัยสำคัญ 0.01 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อคำถามที่ 5, 8 และข้อคำถามที่ 9 มีผลแปรผันโดยตรงกับสุขภาพ โดยข้อคำถามที่ว่า ต้องเพ่งมองจอภาพในระยะใกล้เกือบติดจอภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพบุคลากรที่ระดับนัยสำคัญ 0.01 มากที่สุด คือ 0.28 รองลงมา คือ ข้อคำถามที่ว่า เสี่ยงรบกวนกระทบต่อการทำงาน คือ 0.24 และข้อคำถามที่ว่า ต้องงอและยึดข้อมือตลอดเวลาที่ใช้คีย์บอร์ดและเมาส์ คือ 0.24 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพบุคลากรที่ระดับนัยสำคัญ 0.01

## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลมีประเด็นที่ควรนำมาอภิปราย ดังนี้

1. ผลการวิจัย พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนใหญ่เป็นครูมากกว่าบุคลากร มีอายุระหว่าง 40 – 49 ปี มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี และมีจำนวนการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์มากที่สุด คือ ต่ำกว่า 10 ชั่วโมง มีการใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านงาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และการใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านสภาพแวดล้อม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง
2. ผลการวิจัยพบว่า การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านงาน โดยภาพรวม การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านงาน อยู่ในระดับปานกลาง
3. ผลการวิจัยพบว่า การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านสภาพแวดล้อมโดยภาพรวม การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง

4. บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 40 – 49 ปีมีค่าเฉลี่ยในข้อคำถามที่ว่า มักสับสนขณะทำงานอย่างรีบเร่ง สูงกว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของธีรพล สืบชมพู ที่ว่า ความสับสนขณะทำงานอย่างรีบเร่งเป็นอาการทางประสาทอย่างหนึ่งซึ่งเมื่อเกิดเป็นครั้งคราวก็สามารถส่งผลต่อระดับความเครียดได้

5. กลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ระหว่าง 11 – 20 ชั่วโมงมีค่าเฉลี่ยข้อคำถามที่ว่า เจ็บหน้าอกโดยไม่ทราบสาเหตุ สูงกว่ากลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ต่ำกว่า 10 ชั่วโมง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

6. กลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ระหว่าง 11 – 20 ชั่วโมงมีค่าเฉลี่ยข้อคำถามที่ว่า ปวดเมื่อยตามตัว สูงกว่ากลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ต่ำกว่า 10 ชั่วโมง และกลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์สูงกว่า 21 ชั่วโมงมีค่าเฉลี่ยข้อคำถามที่ว่า ปวดเมื่อยตามตัว สูงกว่ากลุ่มที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ต่ำกว่า 10 ชั่วโมง

7. ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านงาน และสุขภาพบุคลากร มีความสัมพันธ์ในทางบวกในระดับนัยสำคัญที่ 0.05

8. ข้อคำถามที่ว่า การทำงานมีข้อผิดพลาดมากขึ้นมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับสุขภาพบุคลากรมากที่สุด คือ 0.35 รองลงมา คือ งานที่ทำให้เสี่ยงต่อความผิดพลาดมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับสุขภาพบุคลากร คือ 0.27 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของธีรพล สืบชมพู ที่ว่า ลักษณะของงานมีส่วนสำคัญกับระดับอาการที่ส่งผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์

9. ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านสภาพแวดล้อม และสุขภาพบุคลากร ไม่มีความสัมพันธ์ในระดับนัยสำคัญที่ 0.05

10. ข้อคำถามที่ว่า ต้องเพ่งมองจอภาพในระยะใกล้เกือบติดจอภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพบุคลากรที่ระดับนัยสำคัญต่ำกว่า 0.05 มากที่สุด คือ 0.28 รองลงมา คือ ข้อคำถามที่ว่า เสี่ยงรบกวนกระทบต่อการทำงาน และข้อคำถามที่ว่า ต้องงอและยึดข้อมือตลอดเวลาที่ใช้คีย์บอร์ดและเมาส์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพบุคลากรที่ระดับนัยสำคัญต่ำกว่า 0.05 คือ 0.24 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของธีรพล สืบชมพู ที่ว่า เจ้าหน้าที่ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ที่ต้องใช้สายตาเพ่งจอภาพติดต่อกันโดยไม่พักสายตา มีส่วนสำคัญกับระดับอาการที่ส่งผลต่อความเครียด

## ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหารบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล คือ

### 1. การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านการงาน

ควรพิจารณาลดจำนวนชั่วโมงการทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือมีช่วงเวลาพักเป็นระยะๆ โดยเฉพาะกลุ่มที่มีอายุมากกว่า 40 ปี และกลุ่มที่ทำงานที่มีความเสี่ยงต่อการผิดพลาดเพื่อลดความเครียดจากการทำงาน ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพบุคลากร

### 2. การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านแวดล้อม

ควรปรับปรุงสภาพแวดล้อมบริเวณที่มีการทำงานด้วยคอมพิวเตอร์ โดยปิดคลุมแหล่งเสียงดัง เพื่อลดหรือป้องกันเสียงรบกวนขณะทำงาน

ควรจัดให้ความสูงของอุปกรณ์ต่าง ๆ สามารถปรับระดับได้ โดยให้ผู้ใช้เป็นผู้ปรับด้วยตนเอง เพื่อป้องกันการปวดเมื่อยจากการนั่งในท่าที่ไม่ถูกสุขลักษณะเป็นเวลานาน ๆ ส่วนผู้ที่ต้องอ่านข้อมูลจากจอคอมพิวเตอร์ หรือใช้เป็นพิมพ์ตลอดเวลา ควรทำติดต่อกันเพียง 50 นาที และพัก 10 นาที

ควรจัดวางอุปกรณ์เครื่องคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในลักษณะที่เหมาะสม เช่น โต๊ะควรเป็นโต๊ะคอมพิวเตอร์ที่มีชั้นวางคีย์บอร์ดโดยเฉพาะ เพื่อให้ผู้ใช้นั่งทำงานในท่าที่เหมาะสม เป็นต้น

ควรจัดหาอุปกรณ์กรองแสงเพื่อป้องกันรังสีจากจอคอมพิวเตอร์

ควรมีการตรวจเช็คเครื่องคอมพิวเตอร์และสภาพแวดล้อมในการทำงานเป็นระยะๆ เช่น สภาพของจอคอมพิวเตอร์ โต๊ะ เก้าอี้ แสงสว่าง แสงจ้า และเสียงดัง

### 3. สุขภาพของบุคลากร

ควรมีการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปีในทุกด้านที่อาจเกิดจากการทำงานจากการใช้คอมพิวเตอร์

ควรกำหนดหรือแนะนำให้มีการบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ เนื่องจากความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อเกิดจากการขาดออกซิเจน ซึ่งนำไปโดยเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนนั้นๆ

## ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีผลต่อสุขภาพกับกลุ่มประชากรอื่นที่เกี่ยวข้องกับการใช้คอมพิวเตอร์ เช่น นักเรียน ผู้ปกครอง หรือกลุ่มผู้ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ในร้านที่ให้บริการอินเทอร์เน็ต



2. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีผลต่อสุขภาพในหน่วยงานอื่น
3. ควรศึกษาถึงสภาพแวดล้อมในการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีผลต่อการเกิดโรคคอมพิวเตอร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี